

Tips for Healthy Families in the Winter!



How to Prevent Colds



- Wash your hands with soap and warm water *for at least 20 seconds* to get rid of bacteria that can make you sick!
- Cover your coughs and sneezes! Cough or sneeze into your elbow to prevent other people from getting sick!
- Get the flu shot! It is available at most pharmacies, and often you can get a shot for free! It is an inexpensive way to prevent you and your family from getting sick!

Other Helpful Tips!

- Prevent winter injuries! Salt your driveway before snowstorms and don't shovel large amounts of snow at one time.
- Prepare your home by making sure your heating system is working well. Check that your car has a blanket and jumper cables. Prepare for power outages and outdoor activity.
- Check on older adults in your family during the winter!

Diet and Health

- Use winter veggies in your cooking! Kale, carrots, and collard greens are a few options! They are high in vitamins, minerals, and fiber that will help keep you healthy!
- With the shorter days, it's harder to see the sun and get some Vitamin D. Ask your doctor if taking a Vitamin D supplement can help you throughout the winter season.
- Too cold to exercise outdoors? Grab your phone or computer and find an at-home workout online! Or find activities you can enjoy with the kids!



Information adapted from the Centers for Disease Control and Prevention.

¡Consejos para familias saludables en invierno!



Cómo prevenir los resfriados



- ¡Lávate las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos para eliminar las bacterias que pueden enfermarte!
- ¡Cúbrete al toser y estornudar!
¡Tose o estornuda en tu codo para evitar contagiar a otras personas!
- ¡Vacúnate contra la gripe! La vacuna está disponible en la mayoría de las farmacias y, a menudo, ¡es gratis! Es una forma económica de prevenir que tú y tu familia se enfermen.

¡Otros consejos útiles!

- ¡Evite lesiones invernales! Esparza sal en su entrada antes de las tormentas de nieve y no patee grandes cantidades de nieve a la vez.
- Prepara tu casa asegurándote de que tu sistema de calefacción funcione correctamente. Comprueba que tu coche tenga una manta y cables de arranque. Prepárate para posibles cortes de luz y actividades al aire libre.
- ¡Cuida de los adultos mayores de tu familia durante el invierno!

Dieta y salud

- ¡Incorpora verduras de invierno a tus recetas! La col rizada, las zanahorias y la berza son solo algunas opciones. Son ricas en vitaminas, minerales y fibra, lo que te ayudará a mantenerte saludable.
- Con los días más cortos, es más difícil ver el sol y obtener vitamina D. Consulta con tu médico si tomar un suplemento de vitamina D puede ayudarte durante el invierno.
- ¿Hace demasiado frío para hacer ejercicio al aire libre? ¡Coge tu móvil o ordenador y busca una rutina de ejercicios para hacer en casa! ¡O busca actividades para disfrutar con los niños!



Información adaptada de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.